

Cilli sin Carne von Julian Oester

Mengen für 10 Personen

1.0 kg Soja Schnitzel (wie
geschnitztes/Gyros)

200 g Zwiebel

400 g rote Bohnen

500 g Rüebli

400 g Lauch

400 g Auberginen (g)

500 g gehackte Tomaten

900 g Tomaten

0.00 kg Chilischoten

500 g Crème fraîche

500 g Brot

Zubereitung für 4 Personen

- 100gr. Zwiebeln und 150gr. Lauch schneiden mit gepresstem Knoblauch in Öl anbraten. Hackfleisch dazugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen.
- Geschnittenes Gemüse (200gr. Rüebli, 150gr. Krautstiele, 150gr. Auberginen, 350gr. Tomaten) hinzugeben und mitdünsten. Pelati und Tomatenpüree nach Bedarf hinzufügen. 150gr. Rote Bohnen hinzufügen. Chilischote schneiden und hinzufügen. Würzen und köcheln lassen.
- Salat waschen und schneiden; Sauce machen.
- Brot schneiden.
- 200gr. Creme Fraîche als Topping servieren.

Allergien und Diäten

- Gluten: Glutenfreies Brot.
- Laktose: Keine Crème Fraîche
- Vegetarisch: Soja-Schnitzel-Chili
- Vegan: Keine Crème Fraîche, Soja- Schnitzel-Chili

Tipps

- Resten lohnen sich hier – ein Tag später schmeckt das Chili meist noch besser!.